



Estetyczni Jolanta
Gabrysiak

★★★★★ 5,0 / 5

628 ocen

Instruktor Kick Boxingu – Trening personalny i grupowy

Numer usługi 2026/02/18/145646/3344287

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 68 h

📅 11.04.2026 do 17.05.2026

6 800,00 PLN brutto

6 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do: trenerów personalnych, instruktorów fitness i zajęć funkcjonalnych, trenerów sportów walki, osób, które chcą rozszerzyć kwalifikacje o kick boxing, osób planujących rozwój działalności w branży fitness, osób chcących podnieść konkurencyjność swojej oferty treningowej.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	10-04-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	68
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i bezpiecznego prowadzenia: treningów personalnych kick boxingu, zajęć grupowych z elementami kopnięć i pracy kolan, jednostek treningowych łączących boks, kick boxing i trening funkcjonalny. Szkolenie umożliwia wprowadzenie technik nożnych do oferty trenerskiej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna techniki kick boxingu (ciosy ręczne i kopnięcia). Rozumie biomechanikę low kick, middle kick, front kick oraz kolan. Potrafi łączyć techniki bokserskie z kopnięciami w kombinacje. Potrafi prowadzić trening na tarczach kickboxingowych i worku. Potrafi zaplanować i przeprowadzić 60-minutową jednostkę treningową. Potrafi dostosować poziom trudności do klienta początkującego i średniozaawansowanego.	poprawnie demonstruje pozycję i pracę nóg w kick boxingu, wykonuje kombinacje ręce + kopnięcia, prowadzi fragment zajęć grupowych, koryguje błędy techniczne, opracowuje plan jednostki treningowej.	Test teoretyczny
		Prezentacja

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

DZIEŃ 1 (9 h)

Godziny: 08:00 – 15:15

Teoria – 3 h

- Wprowadzenie organizacyjne, BHP
- Różnice: boks vs kick boxing
- Postawa, balans, biomechanika pracy nóg

Praktyka – 6 h

- Praca nóg

- Techniki ręczne (jab, cross, sierpy, podbródkowe)
- Praca na tarczach

DZIEŃ 2 (9h)

Godziny: 08:00 – 15:15

Teoria – 2 h

- Biomechanika kopnięć
- Najczęstsze błędy techniczne

Praktyka – 7 h

- Front kick
- Low kick
- Middle kick
- Roundhouse
- Kolana
- Ćwiczenia w parach

DZIEŃ 3 (9h)

Godziny: 08:00 – 15:15

Teoria – 2 h

- Obrona i kontrola dystansu

Praktyka – 7 h

- Blokowanie kopnięć
- Zejścia z linii ataku
- Rotacja bioder
- Praca w parach

DZIEŃ 4 (9h)

Godziny: 08:00 – 15:15

Teoria – 2 h

- Budowanie kombinacji sportowych
- Struktura interwału kickboxingowego

Praktyka – 7 h

- Kombinacje ręce + kopnięcia
- Sekwencje z kolanami
- Praca na tarczach
- Interwały treningowe

DZIEŃ 5 (9h)

Godziny: 08:00 – 15:15

Teoria – 3 h

- Struktura jednostki 60 min
- Skalowanie intensywności
- Dostosowanie do poziomu klienta

Praktyka – 6 h

- Trening na worku

- Modelowe jednostki treningowe
- Ćwiczenia metodyczne

DZIEŃ 6 (9 h)

Godziny: 08:00 – 15:15

Teoria – 2 h

- Metodyka prowadzenia zajęć grupowych
- Programowanie mikrocyklu

Praktyka – 7 h

- Tworzenie autorskich kombinacji
- Symulacja zajęć grupowych
- Prowadzenie treningów próbnych

DZIEŃ 7 (9 h)

Godziny: 08:00 – 15:15

- Powtórzenie
- Przygotowanie do egzaminów

DZIEŃ 8 (5 h)

- test teoretyczny (walidacja)
- Egzamin praktyczny (walidacja)
- omówienie wyników

Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych

Przerwy są uwzględnione, ale nie wliczają się w szkolenie

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 68

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 68 DZIEŃ 1	Konrad Zwierzchowski	11-04-2026	08:00	08:45	00:45
2 z 68 DZIEŃ 1	Konrad Zwierzchowski	11-04-2026	08:45	09:30	00:45
3 z 68 DZIEŃ 1	Konrad Zwierzchowski	11-04-2026	09:30	10:15	00:45
4 z 68 DZIEŃ 1	Konrad Zwierzchowski	11-04-2026	10:30	11:15	00:45
5 z 68 DZIEŃ 1	Konrad Zwierzchowski	11-04-2026	11:15	12:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 68 DZIEŃ 1	Konrad Zwierzchowski	11-04-2026	12:00	12:45	00:45
7 z 68 DZIEŃ 1	Konrad Zwierzchowski	11-04-2026	12:45	13:30	00:45
8 z 68 DZIEŃ 1	Konrad Zwierzchowski	11-04-2026	13:30	14:15	00:45
9 z 68 DZIEŃ 1	Konrad Zwierzchowski	11-04-2026	14:30	15:15	00:45
10 z 68 DZIEŃ 2	Konrad Zwierzchowski	12-04-2026	08:00	08:45	00:45
11 z 68 DZIEŃ 2	Konrad Zwierzchowski	12-04-2026	08:45	09:30	00:45
12 z 68 DZIEŃ 2	Konrad Zwierzchowski	12-04-2026	09:30	10:15	00:45
13 z 68 DZIEŃ 2	Konrad Zwierzchowski	12-04-2026	10:30	11:15	00:45
14 z 68 DZIEŃ 2	Konrad Zwierzchowski	12-04-2026	11:15	12:00	00:45
15 z 68 DZIEŃ 2	Konrad Zwierzchowski	12-04-2026	12:00	12:45	00:45
16 z 68 DZIEŃ 2	Konrad Zwierzchowski	12-04-2026	12:45	13:30	00:45
17 z 68 DZIEŃ 2	Konrad Zwierzchowski	12-04-2026	13:30	14:15	00:45
18 z 68 DZIEŃ 2	Konrad Zwierzchowski	12-04-2026	14:30	15:15	00:45
19 z 68 DZIEŃ 3	Konrad Zwierzchowski	19-04-2026	08:00	08:45	00:45
20 z 68 DZIEŃ 3	Konrad Zwierzchowski	19-04-2026	08:45	09:30	00:45
21 z 68 DZIEŃ 3	Konrad Zwierzchowski	19-04-2026	09:30	10:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 68 DZIEŃ 3	Konrad Zwierzchowski	19-04-2026	10:30	11:15	00:45
23 z 68 DZIEŃ 3	Konrad Zwierzchowski	19-04-2026	11:15	12:00	00:45
24 z 68 DZIEŃ 3	Konrad Zwierzchowski	19-04-2026	12:00	12:45	00:45
25 z 68 DZIEŃ 3	Konrad Zwierzchowski	19-04-2026	12:45	13:30	00:45
26 z 68 DZIEŃ 3	Konrad Zwierzchowski	19-04-2026	13:30	14:15	00:45
27 z 68 DZIEŃ 3	Konrad Zwierzchowski	19-04-2026	14:30	15:15	00:45
28 z 68 DZIEŃ 4	Konrad Zwierzchowski	25-04-2026	08:00	08:45	00:45
29 z 68 DZIEŃ 4	Konrad Zwierzchowski	25-04-2026	08:45	09:30	00:45
30 z 68 DZIEŃ 4	Konrad Zwierzchowski	25-04-2026	09:30	10:15	00:45
31 z 68 DZIEŃ 4	Konrad Zwierzchowski	25-04-2026	10:30	11:15	00:45
32 z 68 DZIEŃ 4	Konrad Zwierzchowski	25-04-2026	11:15	12:00	00:45
33 z 68 DZIEŃ 4	Konrad Zwierzchowski	25-04-2026	12:00	12:45	00:45
34 z 68 DZIEŃ 4	Konrad Zwierzchowski	25-04-2026	12:45	13:30	00:45
35 z 68 DZIEŃ 4	Konrad Zwierzchowski	25-04-2026	13:30	14:15	00:45
36 z 68 DZIEŃ 4	Konrad Zwierzchowski	25-04-2026	14:30	15:15	00:45
37 z 68 DZIEŃ 5	Konrad Zwierzchowski	26-04-2026	08:00	08:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 68 DZIEŃ 5	Konrad Zwierzchowski	26-04-2026	08:45	09:30	00:45
39 z 68 DZIEŃ 5	Konrad Zwierzchowski	26-04-2026	09:30	10:15	00:45
40 z 68 DZIEŃ 5	Konrad Zwierzchowski	26-04-2026	10:30	11:15	00:45
41 z 68 DZIEŃ 5	Konrad Zwierzchowski	26-04-2026	11:15	12:00	00:45
42 z 68 DZIEŃ 5	Konrad Zwierzchowski	26-04-2026	12:00	12:45	00:45
43 z 68 DZIEŃ 5	Konrad Zwierzchowski	26-04-2026	12:45	13:30	00:45
44 z 68 DZIEŃ 5	Konrad Zwierzchowski	26-04-2026	13:30	14:15	00:45
45 z 68 DZIEŃ 5	Konrad Zwierzchowski	26-04-2026	14:30	15:15	00:45
46 z 68 DZIEŃ 6	Konrad Zwierzchowski	10-05-2026	08:00	08:45	00:45
47 z 68 DZIEŃ 6	Konrad Zwierzchowski	10-05-2026	08:45	09:30	00:45
48 z 68 DZIEŃ 6	Konrad Zwierzchowski	10-05-2026	09:30	10:15	00:45
49 z 68 DZIEŃ 6	Konrad Zwierzchowski	10-05-2026	10:30	11:15	00:45
50 z 68 DZIEŃ 6	Konrad Zwierzchowski	10-05-2026	11:15	12:00	00:45
51 z 68 DZIEŃ 6	Konrad Zwierzchowski	10-05-2026	12:00	12:45	00:45
52 z 68 DZIEŃ 6	Konrad Zwierzchowski	10-05-2026	12:45	13:30	00:45
53 z 68 DZIEŃ 6	Konrad Zwierzchowski	10-05-2026	13:30	14:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
54 z 68 DZIEŃ 6	Konrad Zwierzchowski	10-05-2026	14:30	15:15	00:45
55 z 68 DZIEŃ 7	Konrad Zwierzchowski	16-05-2026	08:00	08:45	00:45
56 z 68 DZIEŃ 7	Konrad Zwierzchowski	16-05-2026	08:45	09:30	00:45
57 z 68 DZIEŃ 7	Konrad Zwierzchowski	16-05-2026	09:30	10:15	00:45
58 z 68 DZIEŃ 7	Konrad Zwierzchowski	16-05-2026	10:30	11:15	00:45
59 z 68 DZIEŃ 7	Konrad Zwierzchowski	16-05-2026	11:15	12:00	00:45
60 z 68 DZIEŃ 7	Konrad Zwierzchowski	16-05-2026	12:00	12:45	00:45
61 z 68 DZIEŃ 7	Konrad Zwierzchowski	16-05-2026	12:45	13:30	00:45
62 z 68 DZIEŃ 7	Konrad Zwierzchowski	16-05-2026	13:30	14:15	00:45
63 z 68 DZIEŃ 7	Konrad Zwierzchowski	16-05-2026	14:30	15:15	00:45
64 z 68 DZIEŃ 8	Konrad Zwierzchowski	17-05-2026	10:00	10:45	00:45
65 z 68 DZIEŃ 8	Konrad Zwierzchowski	17-05-2026	10:45	11:30	00:45
66 z 68 DZIEŃ 8	-	17-05-2026	11:30	12:15	00:45
67 z 68 DZIEŃ 8	-	17-05-2026	12:15	13:00	00:45
68 z 68 DZIEŃ 8	-	17-05-2026	13:00	13:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Konrad Zwierzchowski

Jestem certyfikowanym trenerem personalnym oraz trenerem boksu z wieloletnim doświadczeniem w pracy zarówno z osobami początkującymi, jak i zaawansowanymi. Specjalizuję się w prowadzeniu treningów bokserskich, przygotowania motorycznego oraz zajęć ukierunkowanych na poprawę sprawności, sylwetki i ogólnej kondycji. Łączę elementy klasycznego boksu, treningu funkcjonalnego, cross-trainingu oraz podstaw samoobrony, co pozwala mi tworzyć efektywne, bezpieczne i dopasowane do potrzeb klientów programy treningowe.

Pracuję zarówno w formie zajęć indywidualnych, jak i grupowych. Kładę duży nacisk na technikę, bezpieczeństwo oraz świadomą pracę z ciałem. Dzięki doświadczeniu w treningu motorycznym i analizie ruchu potrafię skutecznie korygować błędy, uczyć prawidłowych wzorców i zwiększać efektywność każdego treningu.

W swojej pracy stawiam na profesjonalizm, jasną komunikację i budowanie motywującej atmosfery sprzyjającej rozwojowi. Jako trener skupiam się nie tylko na fizycznych aspektach treningu, ale również na edukowaniu podopiecznych – tak, aby każdy uczestnik rozumiał zasady, cele i metody stosowane podczas zajęć.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dostarcza osoba prowadząca szkolenie

Materiały zawierają zagadnienia z zakresu teorii.

Materiały zaakceptowane przez ESTETYCZNI Jolanta Gabrysiak

Adres

ul. Starorudzka 10b

93-418 Łódź

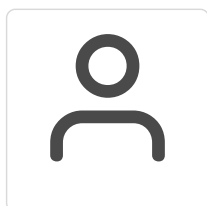
woj. łódzkie

Siłownia FIT'N'FIGHT

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Bartosz Gabrysiak

E-mail bartos9208@wp.pl

Telefon (+48) 792 765 177